



**Mi**  
*mesa es*  
**tu mesa**



**UNHCR**  
**ACNUR**  
La Agencia de la ONU  
para los Refugiados

***Mi  
mesa es  
tu mesa***



## Mi mesa es tu mesa

**La comida** está íntimamente ligada a la cultura en la que nacemos y a la cual pertenecemos. Cada aroma o ingrediente tienen el poder mágico de conectarnos con nuestra historia, con nuestro origen, pero también de transportarnos instantáneamente a los momentos más felices y tristes de nuestras vidas. Para las personas refugiadas y migrantes que viven lejos de su país, la comida es también un puente imaginario que los transporta a su tierra natal. Cuando se está lejos de casa, una simple cucharada puede transformarse en un abrazo reparador para el alma y en calor de hogar.

A la vez, la comida se ha transformado en un elemento indispensable para el intercambio cultural entre las personas extranjeras y chilenas que viven en el país: cuando nos sentamos en torno a una mesa con la excusa de probar un plato de comida, sin saberlo, estamos eliminando las barreras que nos distancian y contribuyendo a generar un momento de aprendizaje, construyendo puentes de entendimiento entre las personas. Porque no se trata solamente de comer, sino que también de con quiénes lo hacemos y las decenas de historias que surgirán a partir de esa mesa. Se trata de conocernos los unos a los otros, mirándonos como iguales a pesar de las diferencias.

En este libro, podrán encontrar únicos platos de comida fusión, que mezclan sabores típicos chilenos con platos tradicionales de comunidades refugiadas y migrantes presentes en Chile. Se trata de forma simbólica de demostrar que, cuando las culturas interactúan y se conocen profundamente, provocan una sinergia chispeante que nos enriquece a todos y todas. Es por ello que no quisiera dejar pasar la oportunidad de agradecer a quienes forman parte de este libro, sus testimonios y contribuciones serán una muestra viva del gran aporte cultural que las comunidades refugiadas y migrantes han entregado al país.

**La mesa** nos une, nos acoge, nos protege. Reímos, lloramos, celebramos y discutimos en torno a su presencia. Nos cuidamos y respetamos con ella de testigo. Todos llevamos una mesa en nuestra alma lista para recibir a quien más lo necesite. Para tenderle la mano, abrazarle y compartirle nuestra sonrisa. Una mesa en la que el alimento va más allá de lo que comemos y que nos conecta con nuestra esencia, con la bondad y el amor que como seres humanos todos tenemos.

La mesa, la buena mesa, no entiende de fronteras, ni de color de piel, ni de lugares de nacimiento. Esa mesa es siempre un espacio sagrado creado para sentarnos en las mismas condiciones y mirarnos a los ojos para juntos alimentarnos física y espiritualmente.

Hace más de 16 años que soy emigrante, y le puedo decir querido lector, que no hay mejor espacio para alguien que tuvo que dejar su tierra natal y raíces, una mesa en la que le reciben y le abrazan el corazón de manera sincera. Esa mesa en la que le respetan, le escuchan y donde la curiosidad es siempre bienvenida. Por eso quiero invitarle a que preparemos juntos esta mesa que va a comenzar a leer, donde historias y recetas, que hablan de recuerdos vivos, nos ayuden a entender que hoy juntos podemos crear espacios de humanidad en torno a todos aquellos que por causas ajenas a su voluntad, tuvieron que poner un rumbo de incertidumbre, dolor y carencia a sus vidas.

Es deber de nuestra Fundación, abrir estos espacios donde el alimento nos acerque y una, y fue un honor poder apoyar a ACNUR en su extraordinaria tarea y celebrar juntos con este libro y con la entrega de cuatro mil almuerzos en distintas partes de Chile el Día Internacional del Refugiado. Querido lector, nuestra mesa es su mesa. Siéntese, comparta y disfrute.



**Rebeca Cenalmor-Rejas**  
Jefa de la Oficina de ACNUR  
en Chile



**Rafael Rincón Magro**  
Presidente de la Fundación  
Gastronomía Social

### Sobre este libro

El libro "Mi Mesa es tu Mesa" surgió como una iniciativa conjunta de la Agencia de la ONU para los Refugiados (ACNUR), Fundación Gastronomía Social y las Municipalidades de Arica, Antofagasta y Santiago, en el marco de las conmemoraciones del Día Mundial de las Personas Refugiadas (20 de junio), para promover la interculturalidad y visibilizar los aportes de las comunidades refugiadas y migrantes a Chile. En particular, el libro recoge diversas recetas de comida fusión aportadas por reconocidos/as cocineros y cocineras refugiados, migrantes y chilenos, los cuales crearon —especialmente para este libro— diversos e innovadores platos interculturales, que mezclan recetas de sus países de origen con influencias chilenas. Son recetas de fácil elaboración y de bajo costo, para invitar a las personas a prepararlas y, de ese modo, puedan conocer nuevos sabores y culturas, todas las cuales se entremezclan para enriquecer y aportar a nuestra sociedad. Además, con el fin de complementar la experiencia del "buen comer", a lo largo de este libro encontrarán recomendaciones de los/las propios/as chefs de diversas canciones para ser escuchadas mientras cocinan o saborean estas sabrosas preparaciones.

Por último, pero no menos importante, este libro también brindará a los lectores y lectoras la posibilidad de conocer hermosas historias de integración de personas refugiadas y migrantes que residen en Chile, todas las cuales han abrazado este país como su nuevo hogar y están contribuyendo, mediante su cultura, talentos, profesiones y personalidades, a enriquecer nuestras comunidades, haciéndolas más diversas.

—

### Coordinación proyecto

Felipe Viné Osorio

### Edición

Ana Rivero Pérez

### Textos

Raquel Telías Moguillansky y Ana Rivero Pérez

### Diseño

María Soledad Hidalgo Vergara

### Fotografía

Carolina Vargas Contreras

Cristian Valenzuela (foto testimonio Amira Lecompte León)

### Equipo ACNUR

Stephanie Rabi Mislé

Juan Eduardo Lira Olivares

María de los Ángeles Estévez García

### Impresión

MARMOR

### Edición

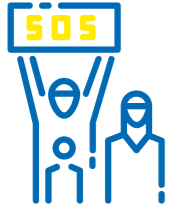
Mayo 2021

Copyright ©ACNUR/UNHCR



## Sobre las personas refugiadas

### ¿Quiénes son?



Son personas que han debido escapar de sus países de origen, por el temor a ser **perseguidas por su raza, religión, nacionalidad, pertenencia a determinado grupo social u opiniones políticas**. Asimismo, una persona también es considerada como refugiada cuando huye de la **violencia generalizada, los conflictos internos, la violación masiva de los derechos humanos** u otras circunstancias que hayan perturbado gravemente el orden público en sus países. **Nadie elige convertirse en una persona refugiada.**

### ¿Te imaginas todo lo que debe vivir una persona refugiada?



A diario, miles de personas se ven obligadas a desplazarse para intentar salvar sus vidas buscando **seguridad y protección**. De un día para otro, deben dejar atrás a sus familias, amistades, sus bienes materiales, profesiones u oficios, para empezar desde cero en un nuevo país del que poco conocen.

### ¿Cuál es la diferencia entre una persona refugiada y una migrante?



A diferencia de las personas refugiadas, **las personas migrantes eligen trasladarse libremente no a causa de una amenaza directa o un conflicto generalizado**, sino principalmente para mejorar sus vidas, encontrar trabajo, tomar oportunidades educativas, reunirse con su familia o por otras razones personales. **Si bien las personas refugiadas y migrantes salieron de sus países por razones diferentes, tienen en común que todas ellas deben enfrentar, a diario, numerosos desafíos para poder integrarse en Chile y desarrollarse plenamente en la sociedad.** Uno de estos desafíos es la discriminación y xenofobia, que provoca un daño irreparable en las personas, las excluye de la sociedad y las hace sentirse fuera de lugar. Pero la discriminación no solamente es dañina para las personas refugiadas y migrantes, sino que también para los chilenos y chilenas, en la medida en que no nos permite conocer nuevas culturas o enriquecernos con los talentos y conocimientos de las personas que acaban de llegar al país.

## Tips para crecer en comunidad

### ¿Tienes vecinos y vecinas nuevos en el barrio, que vienen desde otros países?



Atrévete a darles una bienvenida. ¿Te has puesto a pensar en cómo te sentirías en un país nuevo, completamente solo/a, sin tener a nadie en quien contar o confiar? **Puedes ir a presentarte personalmente y darles la bienvenida, incluso, puedes tomarte el tiempo de explicarles algunas informaciones básicas que, de seguro, les servirán mucho para poder orientarse:** dónde hay un minimarket o una panadería cerca, qué días se pone la feria para comprar frutas y verduras, o cuáles son los buses (micros) que pasan por el barrio.

### ¿Tu hijo o tu hija te ha comentado que en su clase hay estudiantes nuevos de otros países?



Explícales que, en la actualidad, hay muchos niños y niñas que se han visto obligados a salir de sus países para buscar un mejor futuro acá. **Anímalos a que puedan conversar con ellos/as y a preguntarles cosas interesantes sobre sus países de origen**, por ejemplo, cuáles son las comidas típicas, qué música les gusta escuchar o cómo es la vida allá. En la medida en que tus hijos e hijas interactúen con niños/as de otras nacionalidades, no solamente les estarán ayudando a facilitar sus procesos de integración en el país, sino que también ellos mismos van a expandir sus horizontes y conocerán más sobre nuevas culturas. Siempre es un aporte aprender más sobre otras partes del mundo.

### ¿Has visto noticias que hablan mal sobre algunas personas refugiadas o migrantes que viven en el país?



Recuerda que, muchas veces, hay informaciones malintencionadas dando vuelta en redes sociales, muchas de ellas no son verdaderas y han sido creadas, precisamente, para causar daño y temor en la sociedad. Por lo mismo, **cada vez que leas una noticia negativa sobre las personas migrantes y refugiadas que viven en Chile, te invitamos a chequear bien si esa noticia es verdadera antes de difundirla.** Si difundes rumores, corres el riesgo de compartir algo que no es cierto y, de paso, causar mucho dolor en las personas afectadas.

### ¿Tienes un local de comida o un almacén que vende almuerzos?



Tal vez puedes pedirle a tus vecinos y vecinas de otras nacionalidades que te enseñen a cocinar platos típicos de sus países para incluirlos dentro del menú del día. De esa forma, ellos se sentirán un poco más integrados y el resto del barrio podrá conocer más de la cultura de otros países.

**EVITA GENERALIZAR O ESTIGMATIZAR:** Cada persona es única e irrepetible, con una historia de vida diferente, distintos valores y formación. Siempre date el tiempo de conocer a las personas antes de juzgarlas, sin duda, te llevarás grandes y positivas sorpresas.

AREPA MANGO BICHE

AGUARDIENTE

Tinto

PANELA LULO

Carimañola  
PATAACÓN

Achiote

Mango biche

LULO AREPA

Aguardiente

TINTO Panela

# Colombia

- Amira Lecompte León
- Elba Caicedo Iburguen
- Frijoles
- Arroz con pollo y verduras



**SOLIDARIDAD:** "Poner el corazón de una persona a otra"

**COMIDA:** "Un punto de intersección. Que genera curiosidad y conocimiento e integración"

**ARICA:** "Un lugar en que me puso Dios, al que tenía que llegar para ayudar y hacer lo que estoy haciendo"

## Amira Lecompte León

*Es una mujer de tocar puertas sin cansancio. Desde que llegó a Arica –en 2010– que la integración y mejora de condiciones para las personas refugiadas y migrantes ha sido su meta. Muy movida, generosa, empática. Ha pasado por trabajos privados y estatales, formado agrupaciones, generado y logrado redes de apoyo y hoy construye un comedor social para el que lo necesite sin importar su nacionalidad, porque lo suyo no tiene fronteras.*

Los lunes son de porotos con riendas, cuenta Ami, como la conocen en Arica y también un poco más allá. Es el almuerzo familiar que reconoce ya integró a su vida, muy diferente a como preparaba esa legumbre en su Cartagena de Indias natal, donde los frijoles no se mezclan con tallarines, pero que ya le gustan, dice.

Hasta hoy, su casa de la población Las Acacias, reunía en la mesa a su hija –que hizo aquí la media y ahora cursa cuarto año de trabajo social en la universidad–, su mamá y a su esposo chileno, tal vez el principal responsable de que se preparen también asados y ensalada de tomate con cebolla junto con arroz con coco, tan característico de su tierra de origen. Sabe, eso sí, que los almuerzos cambiarán, porque en su patio instalará un comedor social, el espacio que busca alimentar bocas y corazones en extrema necesidad, un logro y una acción que continúa la labor solidaria que no ha cesado en los más de 11 años que lleva en Arica, cuando todavía no había productos colombianos en el mercado local y cuando el trato a los migrantes y refugiados no le pareció justo ni digno y sintió que ella podía y quería hacer algo para que eso cambiara.

“Es difícil arrancarte de los tuyos, pero yo tenía mi hija conmigo y mi mamá. Nos gustó Arica, es tranquila, el frío no me maltrataba tanto, hay paz. Me fue bien, acá me enamoré, tuve distintos trabajos fijos, pero yo, que venía de 18 años como secretaria de la alcaldía de Cartagena, sabía que el servicio tenía que ser diferente al que vi. Supe que teníamos que organizarnos si queríamos un cambio. Conocí a varios extranjeros y fundé la Agrupación de Colombianos y Migrantes Unidos en Arica. Primero para darnos a conocer y transmitir que aquí queríamos aportar. Y luego, para tener una voz más fuerte”. **Luego, vio nacer otras agrupaciones de refugiados y migrantes y se juntaron. Fue parte de mesas intersectoriales para tratar temas de salud, educación y desarrollo regional. Hoy, en respuesta a la crisis de la pandemia, juntó varias empresas privadas con donaciones para hacer comida y repartirlas en la calle.**

Finalmente han logrado aportes estatales y ya ven el comienzo del comedor social para “montones de gente que lo está pasando muy mal, sin mirar si son chilenos o extranjeros, porque esta crisis del coronavirus no hace diferencias y afecta por igual”, sentencia. Ella está segura de que esto ha unido y que en toda esta desgracia ha nacido algo nuevo y mejor para todos.

## Elba Caicedo Iburguen

*Esta reconocida cocinera colombiana, ha trabajado para dar a saborear su cultura gastronómica y por convertir a su comuna en un ejemplo de integración para las personas refugiadas y migrantes.*

"Salí de mi país por falta de oportunidades. Mi hija había llegado unos años antes y me pedía que viniera. En Colombia había ganado dos veces el festival Petronio Álvarez por ser portadora de Sabores y Saberes del Pacífico Colombiano. Esa fue una de las razones para venir, el poder entregar a los chilenos parte de la cultura afrocolombiana, aunque nunca había salido de mi país y Chile me parecía tan lejano.

Llegué con mi hija menor en el otoño de 2014. Se podrán imaginar lo que es pasar de un lugar tan cálido a ese frío gélido de Santiago. A pesar de que estaba con mis hijas, sentía un vacío enorme, no me hallaba, aunque trataba de disimularlo lo único que quería era irme. Tuve que adaptarme a un ambiente tan diferente al mío, no sólo por el frío sino que también porque en Chile casi no había personas afrodescendientes en esos años. Mi hija y yo recibimos muchos comentarios por nuestro color de piel y nacionalidad, eso fue muy doloroso.

**Lentamente, me fui contactando más con mi comuna (Quilicura) y empecé a trabajar con la Pastoral Migrante. Ahí hicimos mucho para integrar a las personas refugiadas y migrantes, lo que le valió a la comuna el reconocimiento 'Ciudad Solidaria' entregado por ACNUR. Esto lo recuerdo con mucho orgullo.**

Un día, me invitaron a participar en una obra de teatro sudafricana en Santiago a Mil, la que trataba sobre la esclavitud negra y el horror vivido. Yo hacía el papel de una esclava, donde el patrón la obligaba a golpear a sus compañeros. A la salida de la obra, había un cuaderno para que el público dejara comentarios. Y leí uno que me marcó profundamente: *'Soy una joven de 15 años. Soy rubia, de piel blanca y me acabo de dar cuenta de lo que hicimos. Hoy, con lágrimas en los ojos les pido perdón. Si pudiera iría donde aquella mujer que la obligaban a golpear para abrazarla por todo el daño que le hicieron'*. ¡Cómo me calaron sus palabras! Esto cambió mi vida radicalmente, me dije: O sigo odiando y victimizándome por lo vivido acá, o revierto todo. Sentí que volvió la cordura y la paz a mí. Y gracias a Dios, mi vida cambió para mejor.

He tenido mucha ayuda de personas que me han abierto caminos. Y me pregunto, ¿cuántas Elbas hay esperando la oportunidad que viví? Eso es lo que tenemos que aprender, a ayudar a todos los que podamos. Hoy veo una gran oportunidad y una tremenda enseñanza de vivir acá. Nada es fácil, me ha costado un gran esfuerzo y por eso valoro cada experiencia que he tenido aquí, la siento con emoción y orgullo. Y esto es lo que quiero... entregar cada día a Chile solidaridad y ayudar a abrir caminos a todos los que pueda".

**FRONTERAS:** "Dios no tiene fronteras. Pero desde lo político, y eso lo hace complicado, duele el alma ver el contexto de tanta migración y desplazamiento forzado"

**COMIDA:** "Es todo. Es vida, es historia, memoria"

**CHILE:** "Oportunidad"

## Frijoles



### Ingredientes (para 4 personas)

500 gr de frijoles rojos o cargamantos  
 250 gr de zapallo  
 2 zanahorias grandes  
 2 cebollines  
 100 gr de tomate  
 3 dientes de ajo  
 Achiote a gusto

### Preparación paso a paso

- 1** Remojar los frijoles de un día para otro, para que queden más blanditos.
- 2** Se cocinan los frijoles en una olla a presión durante media hora. En caso que no cuente con una olla a presión, puede utilizar la que tenga en casa e ir agregándole agua poco a poco hasta que estén blandos y se realiza el mismo proceso.
- 3** Se cortan en trozos los zapallos y zanahorias y se agregan a los frijoles.
- 4** Nuevamente los volvemos a cocinar, ahora por 20 minutos aproximadamente. Se retiran las zanahorias y los zapallos de los frijoles. Reservar.
- 5** En una olla, se pone el aceite y se colocan las semillas de achiote. Se calientan a fuego medio alrededor de 2 a 3 minutos, hasta que agarre color.
- 6** En este aceite achiotado, se sofríen el tomate, cebollín, achiote y ajo, hasta dejarlos dorados y blandos. Reservar.
- 7** Luego se licuan las zanahorias y los zapallos, hasta dejarlos como una pasta uniforme.
- 8** Una vez ya licuados, se agrega esta pasta a los frijoles con el tomate, cebollín, ajo y achiote cocinados.
- 9** Se debe estar revolviendo constantemente los frijoles.
- 10** Se añade sal a gusto. Recomendamos servirlo en un plato hondo.



CANCIÓN RECOMENDADA:  
 “De Donde Vengo Yo”  
 ChocQuibTown





CANCIÓN RECOMENDADA:  
**“La Invitación”**  
 Jorge Celedón &  
 Jimmy Zambrano



## Arroz con pollo y verduras

### **Ingredientes** (para 4 personas)

500 gr de pollo  
 500 gr de arroz  
 250 gr de longanícilla  
 100 gr de porotos verdes  
 2 zanahorias medianas  
 100 gr de arvejas (pueden ser frescas o congeladas)  
 2 cebollas medianas  
 1 pimentón grande  
 2 cucharadas de aceite  
 Orégano y pimienta a gusto  
 Achiote a gusto  
 Sal a gusto

### **Preparación paso a paso**

- 1** Lavar bien el pollo. Ponerlo a hervir junto al orégano y la cebolla, por 45 minutos a fuego medio.
- 2** Una vez cocinado, se retira el pollo y se reserva el caldo. Luego, se deshilacha el pollo.
- 3** Se cocina el arroz con el caldo reservado, lo usamos porque le da mejor sabor.
- 4** En una olla, se pone el aceite y se colocan las semillas de achiote. Se calientan a fuego medio alrededor de 2 a 3 minutos, hasta que agarre color. Apagar y retirar.
- 5** Se cocinan las arvejas, y se cortan en juliana las cebollas y el pimentón. Las zanahorias y los porotos verdes, se pican trozos pequeños. Se sofríen el pimentón junto con la cebolla en el aceite achiotado. Una vez que estén blandas y algo doradas, se añaden las zanahorias y los porotos verdes y hacemos un guiso con esto. Agregar sal a gusto y revolver.
- 6** Se añade el pollo deshilachado y se revuelve. Se pican en cuadraditos las longanícillas y se incorporan al guiso. Se mezcla todo lentamente.
- 7** Se agregan las arvejas y se revuelve. Luego, se agrega el arroz mientras se va revolviendo, hasta que quede bien mezcladito todo. Se sirve generosamente.



---

# Perú

- Iris Gálvez López
- Juan Andrés García Granados
  - Humita a la olla y ceviche caliente de congrio
  - Papas chilotas huatiadas con huancaína de aji verde y cilantro



**COMIDA:** "¡Tanto! Cultura, familia, costumbre, tradición, historia, amor"

**SOLIDARIDAD:** "Quien no vive para servir, no sirve para vivir. Y sin esperar nada a cambio"

**CHILE:** "Hogar"

## Iris Gálvez López

*El Covid 19 la puso en acción y de golpe cuando vio en las noticias a muchas personas –entre ellos peruanos– que quedaban en la calle por efecto de la pandemia, ahí dijo que tenía que hacer algo. Vio a embarazadas, niñas y niños, ancianos en la televisión y ella partió poniendo habilidades, conocimiento, contactos y corazón al servicio de la gente. Como psicóloga con 10 años en Chile, cree tanto en la colaboración como en el bienestar que la misma genera. Y eso, no la deja quieta.*

El ceviche siempre la lleva a la playa de Chiclayo, su ciudad, al norte de Perú. Ahí fue scout y limpió parques, más grande iba a dar confort en asilos de ancianos, luego –y mientras estudiaba psicología– tenía una pequeña empresa de eventos infantiles que colaboraba con organizaciones de personas más vulnerables.

Hoy, casada con un chileno "que fue el que me trajo", feliz con su hijo nacido aquí, contenta trabajando en un proyecto neuroeducativo para niños en municipalidades y ya con un apreciado libro publicado por el Ministerio de Salud de Chile (sobre capacitaciones para personas mayores), ríe cuando su esposo bromea diciendo que "Si Gigi –como la conocen– ve una o un peruano que necesita algo, no se queda quieta hasta que lo consigue", pero aclara: "No sólo a peruanos, es con cualquier persona. Si uno está en posición de ayudar y no en la de necesitarlo, que ya es mucho, debe hacerlo".

De ahí que no sea extraño que en cuanto llegó –becada por la Universidad de Chile para una maestría en estimulación cognitiva– se relacionara con organizaciones peruanas, siendo hoy parte de directivas encargada de distintas acciones sociales. Tampoco es raro que cuando supo de las personas peruanas que estaban en la calle a raíz del Covid-19, partiera al instante con comida, sabiendo que "eso no resolvía el problema y que había que conseguir un lugar para que se queden, salir del frío y mejorar en algo las condiciones de mucha vulnerabilidad en que estaban. "Soy psicóloga y tengo habilidades de conciliar, generar lazos, contener. Además, tengo buenas relaciones, redes. Así que empezamos a llamar por ayuda. **Nació algo entre chilenos y peruanos, muy lindo y solidario, compasión y empatía. Preguntamos en colegios e iglesias por espacios para recibirlos y fueron resultando albergues en diferentes comunas. Repartimos, agrupamos, organizamos desde comida, traslado, abrigo e higiene. Si bien vimos abandono, también hubo agradecimiento y generosidad. Recibimos a venezolanos y cubanos porque lo necesitaban**", recuerda, contando de las idas a La Vega (el principal mercado en Santiago) por sacos de comida, llamadas por visitas médicas, conseguir trabajos esporádicos, de la preocupación por el otro.

Sabe que hoy es otra la realidad, que la comunidad peruana es grande, afiatada, entendida y en gran parte aceptada. "Ha cambiado un poco, se han sumado más profesionales, integrándose para aportar, porque al final, la migración es enriquecer, tanto al que llega como al que recibe".



**FRONTERAS:** "Pueden estar divididas por un trazado, pero los corazones pueden estar unidos"

**COMIDA:** "De mis mayores placeres"

**CHILE:** "El gran país que me acogió"

## Juan Andrés García Granados

*Este chef peruano, ganador del premio "Joven Cocinero" en su país, llegó a Chile hace siete años. Hoy, desde las cocinas del restaurante donde trabaja, ha integrado las diversas gastronomías que hay en sus dos países: Perú y Chile.*

"En 2014 acepté un trabajo en Santiago para ser el jefe de cocina de un restaurante que estaba por abrir. Dije que sí porque pensé que Chile y Perú son países muy parecidos, que además están cerca como para visitar a la familia. Aunque parezcan cosas mínimas, en esos tiempos veía que en Chile cierta consolidación como el tránsito o el nivel del Metro que tenían.

Los primeros días todo era ebullición, me iba con mis jefes a probar restaurantes (sobre todo de cocina extranjera), las primeras semanas me comunicaba a diario con mi familia, fueron muy acompañadas. Pero conforme pasaron los días, fui perdiendo ese contacto habitual y empecé a vivir la nueva realidad. Empecé a extrañar a la familia, la comida, añoraba el ir a comprar pan a la esquina y que se vendan tamales, echaba de menos mis olores y mis sabores.

Para mí, algo muy importante es el entorno familiar, los amigos. Es mi motor. Un día, un compañero del trabajo me invitó a su casa, a un asado con otros amigos y su familia. ¡La pasamos muy bien! Esto se fue repitiendo varias veces, me acogieron y se convirtieron en mi nueva familia (hasta hoy). Ellos, mi polola y su familia han sido fundamentales, me ayudaron mucho a sobrellevar todo esto. Por ellos, dejé de pensar todos los días que estaba fuera de mi país, que estaba solo.

La primera vez que regresé al Perú fue... ¡¡¡uffff!!! Tan emocionante todo. El estar de nuevo en tu tierra, desde que aterrizas, es muy fuerte. Esa primera vez sentí que Perú era mi lugar. Pero cuando iban pasando los días, las emociones se fueron ordenando y empecé a darme cuenta que podía estar muy bien en ambos lugares.

Cuando regresé, empecé a apreciar la comida chilena, al punto de amar un charquicán, amar unos porotos granados. **La cocina ayuda a que se puedan lograr cosas, se puede transmitir con ella una forma de ser, una energía y cultura. La cocina es una herramienta, una forma de unión. La gastronomía ayuda muchísimo a integrar, a hermanar a personas migrantes y refugiadas. Esto lo he visto y he vivido. Hoy día siento que Chile es mi casa y Perú es mi corazón".**

## Humita a la olla y ceviche caliente de congrio



### Ingredientes (para 4 personas)

2 choclos humero  
 1 cebolla blanca  
 3 cucharadas de cilantro en pasta  
 4 medallones de congrio  
 ½ taza de pasta de ají amarillo  
 5 limones de pica  
 ½ cebolla morada  
 1 ají cacho de cabra  
 ½ taza de caldo de pescado  
 Sal y pimienta

### Preparación paso a paso

- 1** Sofreír la cebolla a fuego bajo por 20 minutos.
- 2** Luego, mezclarla con el choclo molido y sazonar. Cocinar unos 25 minutos. Agregar leche entera si fuese necesario.
- 3** Añadir la pasta de cilantro, cocinar dos minutos más y reservar.
- 4** Sazonar los medallones de congrio. Luego, cocinarlos en una plancha hasta que estén cocidos.
- 5** En una sartén, poner el aceite y cocinar la pasta de ají amarillo por 15 minutos a fuego lento. Sazonar con sal y pimienta.
- 6** Agregar caldo de pescado, subir el fuego y reducir hasta que tenga punto de salsa. Retirar del fuego.
- 7** Para servir, poner un poco de humita, arriba el pescado, bañar con salsa y decorar con rodajas de ají cacho cabra, cebolla morada en julianas y hojas de cilantro. Terminar rociando jugo de limón de pica.



CANCIÓN RECOMENDADA:  
 “Contigo Perú”  
 Arturo ‘Zambo’ Cavero  
 & Óscar Avilés

## Papas chilotas huatiadas con huancaína de ají verde y cilantro

### Ingredientes (para 4 personas)

500 gr papas chilotas  
 500 gr mix hierbas con tallo (perejil, cilantro, menta, hierba buena, huacatay. ¡Las que tengan!)  
 2 dientes de ajo  
 250 gr de ají verde  
 1 cebolla morada  
 ½ taza de hojas de cilantro  
 250 gr de queso fresco  
 1 taza leche evaporada  
 1 paquete de galletas saladas pequeñas de cóctel  
 Sal, pimienta, comino, vinagre y aceite vegetal  
 Aceitunas de Azapa amarga y huevos cocidos (a gusto, para decorar)

### Preparación paso a paso

- 1** Lavar las papas y las hierbas.
- 2** En una olla de greda, colocar la mitad de las hierbas con su tallo.
- 3** Acomodar las papas enteras en la olla y cubrirlas con la otra mitad de las hierbas.
- 4** Sellar la olla con papel de aluminio y tapar. Cocinar a fuego fuerte por 12 minutos, luego bajar al mínimo el fuego y cocinar por 45 o 50 minutos más.
- 5** Retirar las papas con mucho cuidado. Enfriar y cortarlas en rodajas gruesas.

### Para la salsa:

- 6** Limpiar y despepitar los ajíes. Picar la cebolla y el ají, ambos en trozos.
- 7** En una sartén, sofreír los ajos, la cebolla y los ajíes por 15 minutos a fuego lento.
- 8** Agregar las hojas de cilantro y saltear un par de minutos. Retirar del fuego y dejar enfriar.
- 9** Licuar o procesar el sofrito con el queso, leche, galletas y sazonar.
- 10** Servir la salsa sobre las papas y decorar con aceitunas y huevos.



CANCIÓN RECOMENDADA:  
 “La Flor De La Canela”  
 Chabuca Granda



# Chile

- Juan Pablo Mellado Arana
- Arepa Luco
- Pasta con choritos



**FRONTERAS:** "Son una cosa de imaginación, un elemento que se derriba muy fácilmente. Están por razones equivocadas"

**COMIDA:** "Manifestación cultural llena de cariño"

**CHILE:** "Raíz, mar, pebre, vino, familia"

## Juan Pablo Mellado Arana

*A través de la cocina, Mellado ha hecho posible que niños y niñas refugiadas y migrantes en Chile, tengan la posibilidad de saborear sus recetas en los menús de sus colegios... y de paso, se unan más por los sabores.*

"Era 1979 y mi familia fue a buscarse la vida a Venezuela, que era un país petrolero, lleno de oportunidades. Llegué a los ocho meses y me quedé hasta los cinco años. Recuerdo los ricos desayunos venezolanos, los jamones, las panaderías con los panes medio dulces. Me acuerdo de esa rica cocina casera. Volvimos a Chile hasta mis 11 años y partimos a Asunción (Paraguay) hasta que cumplí 13. Al principio no hubo un buen recibimiento, los paraguayos tenían cierta resistencia. Pero a los pocos meses, ya pude hacerme de buenos amigos, por esa capacidad de adaptación que tenemos los seres humanos.

Irse a esa edad no era un tema, no había otra opción. Pero después que estudié gastronomía, partí a España y ahí sí fue por decisión, era la consecución de un sueño. Terminé viviendo allá por seis años; ahí tuve un hijo, escribí un libro, trabajé. Me convertí en otra persona, abrí los ojos al mundo, a la cultura, a la música, la literatura, me conecté con la cocina. Reflexioné sobre lo propio, empezó mi despertar de qué es nuestra cocina. Volví y todo tuvo otro sentido.

**Viendo la llegada de personas refugiadas y migrantes en Chile y habiendo sido uno de ellos, te das cuenta que sólo suceden cosas virtuosas. Hay estudios que dicen que las personas extranjeras dinamizan las economías, quiero aportar desde mi profesión: gracias a los inmigrantes y refugiados es que se logran activar las cocinas, se cambian y se mejoran.**

Trabajo en el Laboratorio Gastronómico de Junaeb (que entrega desayunos y almuerzos a todos los escolares) y hace tres años la Municipalidad de Santiago nos pidió ayuda para que las niñas y niños refugiados y migrantes que asisten a esos colegios, pueden saborear platos de sus países en estos almuerzos y así sentirse un poco como en casa. Así nació la Cocina del Mundo, con preparaciones de Perú, Venezuela y Haití, creadas por cocineros tan importantes como Ciro Watanabe y Sumito Estévez. Hicimos recetas sabrosísimas, caseras, esas que evocan a lo familiar. Hoy también hay otras de Ecuador, Colombia y Bolivia. El resultado es muy virtuoso: se repartieron millones de estos almuerzos en los colegios.

Fue increíble lo que sucedió con los niños y niñas de estos países cuando probaban sus platos, se emocionaban, se acordaban de su abuela, les contaban a sus compañeros chilenos sobre la preparación. Esto los unió más, se sienten más acogidas y acogidos, además se amplía la cultura gastronómica de los chilenos. Hay una transferencia de emociones, de cultura, de historia, de recetas, que terminan hermanando".



## Arepa Luco



### Ingredientes (para 4 personas)

2 tazas de harina pan  
 3 tazas de agua  
 Sal  
 400 gr de carne para churrasco (asiento, posta, lomo, carne blanda)  
 4 cucharadas de aceite  
 Mantequilla  
 100 gr de queso mantecoso (8 láminas)  
 Ají rojo en pasta

### Preparación paso a paso

- 1** En un bol poner la harina pan, agregar el doble de volumen de agua y una cucharadita de sal. Mezclar por unos minutos hasta que la masa sea moldeable.
- 2** Hacer las arepas con las manos formando pelotitas del porte de un puño y aplanarlas. Deben quedar con la forma de panes amasados, un poco más planas.
- 3** Calentar una sartén con el aceite, agregar las arepas y cocinar a fuego medio unos 4 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas en la superficie.
- 4** En otra sartén, hacer los churrascos con un poco de aceite. Salar y con el fuego apagado, agregar el queso laminado, esperar hasta que se funda.
- 5** Abrir las arepas y untar con un poco de mantequilla. Rellenar con carne y queso, agregar un poco de ají rojo en pasta y servir.



CANCIÓN RECOMENDADA:  
 "Sol"  
 Christianes

## Pasta con choritos



### Ingredientes (para 4 personas)

300 gr de pasta corta seca (pueden ser corbatitas, espirales, etc.)  
 200 cc de salsa de tomate casera  
 800 gr de choritos enteros frescos (o 300 gr de choritos sin concha, congelados o en conserva)  
 2 cucharadas de aceite de oliva o maravilla  
 ¼ taza vino blanco  
 1 pedacito chico de cebolla  
 ½ diente de ajo picado fino  
 2 cucharadas de mantequilla  
 4 cucharadas de queso rallado  
 Albahaca o cilantro  
 Sal y pimienta

### Preparación paso a paso

- 1** Lavar bien los choritos (si son frescos). Reservar.
- 2** Poner a cocinar la pasta según las instrucciones del fabricante.
- 3** Mientras la pasta se cuece, calentar en una olla dos cucharadas de aceite y agregar la cebolla y el ajo en cubitos chicos. Antes de que tome color el ajo, agregar los choritos enteros (con su concha) e inmediatamente el vino blanco. Tapar la olla y dejar cocer al vapor durante 5 minutos o hasta que los choritos se hayan abierto.
- 4** Apagar el fuego, colar y reservar el caldo. Sacar los choritos de sus conchas, dejando algunos enteros para la presentación.
- 5** Calentar una sartén y agregar la mantequilla hasta que se derrita. Añadir el caldo reservado y mezclar. Agregar la pasta colada y la salsa de tomate. Calentar hasta que la salsa se haya reducido y se pegue a la pasta.
- 6** Al final, agregar los choritos y la albahaca o cilantro picado. Mezclar y servir con queso rallado.



CANCIÓN RECOMENDADA:  
 “Tren Al Sur”  
 Los Prisioneros



---

# Venezuela

- Ana Marvez Bustamante
- Sumito Estévez Singh
  - Empanada chilena de carne mechada
  - Ensalada de porotos negros



**COMIDA:** "La otra razón de ser"

**VENEZUELA:** "Nostalgia sin precedentes"

**CHILE:** "Agradecimiento enorme e infinito.  
Lo que no me dio mi país, me lo dio Chile"

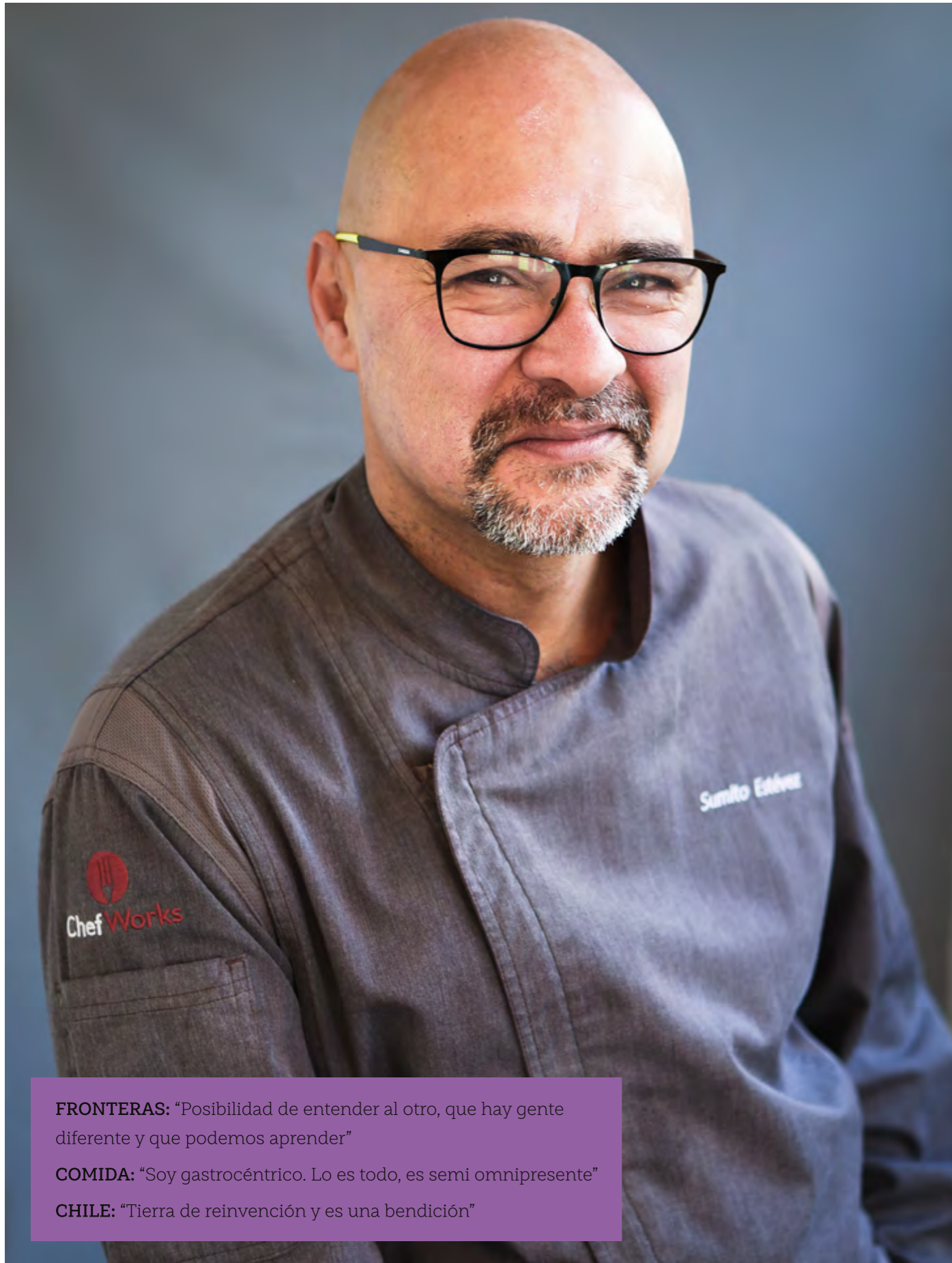
## Ana Marvez Bustamante

*La cultura ayuda a la integración. Esa es la premisa que esta música y gestora cultural de 35 años, asegura hay que entender para la realidad de hoy. Y esa, además, es la bandera que mueve a los más de 350 integrantes que pertenecen a Música para la Integración, la fundación que formó hace cuatro años para generar un espacio donde las personas migrantes y refugiadas puedan contribuir al desarrollo cultural de Chile. Lo está logrando y sonando lindo.*

Ana se paró afuera de la Iglesia de Los Sacramentinos –centro sur de Santiago–, con unos volantes para invitar a formar parte de un proyecto de orquesta infantil. Confió que las palabras "Orquesta Infantil formada por venezolanos en Chile" harían el guiño de seriedad e invitarían a este primer taller para niños y niñas. Antes, como secretaria de una academia de arte, vio pasar a un montón de músicos venezolanos, con carreras y presentaciones alucinantes alrededor del globo que como refugiados o inmigrantes, se perdían en trabajos salvadores alejados de su profesión, congelando así sus carreras artísticas. Ella, con más de 10 años dedicada a la música, la pedagogía y un post grado de gestión cultural estudiado recientemente, sintió impotencia y se obligó a hacer algo. Había llegado a Chile al final de 2015, buscando oportunidades y mejor calidad de vida. Lo estaba logrando y ahora podía ayudar a sus compatriotas a hacerlo.

**Pensó que al principio se unirían ocho o doce pequeños, pero al primer taller se inscribieron 40 niñas y niños, todos hijos de refugiados y migrantes venezolanos con profesores del mismo país. Después de tres meses de clases, pensó en crear una orquesta de cámara. Llegaron 12, luego 30, 60 y así. Corría 2017 y de ese proyecto nacido en el papel hacía ya un año, empezaba a formar lo que sería la Fundación Música para la Integración, un espacio de educación y ejecución musical que sin importar fronteras, reuniría y buscaría aportar al desarrollo cultural de Chile, dar pertenencia, música, alegría, alimentar el alma.**

El año siguiente fue la gloria. "Abrimos otros dos centros de formación infantil con alumnos de Venezuela, Chile, Colombia, Perú, México, China y estadounidenses. Hicimos 50 conciertos gratuitos. Llegaron hasta 600 personas de público. Familias orgullosas de mostrar o ver a músicos de su país. Hoy ya tenemos cinco centros con proyectos de otros dos en Arica y Osorno. Vemos cosas muy lindas, fusiones. Uno de nuestros directores y músico creó Rapsodia Venechilena, una composición que narra la historia de una morena de la costa caribeña que conoce un huaso y cómo es el encuentro de las dos culturas, los ritmos, melodías. Y hay mixtura. Lugares donde nos reconocemos como iguales y como diferentes".



**FRONTERAS:** "Posibilidad de entender al otro, que hay gente diferente y que podemos aprender"

**COMIDA:** "Soy gastrocéntrico. Lo es todo, es semi omnipresente"

**CHILE:** "Tierra de reinvención y es una bendición"

## Sumito Estévez Singh

*Es uno de los grandes cocineros de Venezuela, un referente de la gastronomía de su país, que ha dedicado años en mostrarla y cocinarla y hoy desde su nuevo país... desde Chile.*

"Fue en 2017 cuando tomamos la determinación de irnos del país. Decido salir de Venezuela por varias razones: porque siempre me he sentido tremendamente nervioso ante lo ilegal (por pequeña que sea) y porque mis hijas estaban lejos.

Llegamos a Chile en septiembre de ese año. Al principio, todo es muy doloroso. Me sentía culpable por haberme ido en ese contexto, te enfrentas a sentimientos muy fuertes. Tardas mucho en reconciliarte con esto. En mi caso, esta reconciliación vino con el poder ayudar económicamente a mi familia, a mis padres y a mi hermano.

Para un inmigrante, el primer invierno es mortalmente caro, es una locura la falta de dinero, piensa que no siempre estás preparado con la ropa, ni te puedes dar lujos con la comida por ejemplo. Después que pasas esa curva, uno recién puede empezar a vivir lo chileno. ¿Y saben cuándo me di cuenta que ya me sentía hallado? Cuando empecé a pensar en pesos chilenos, cuando ya no tuve que convertir un kilo de marraqueta a bolívares o en dólares. ¡No saben lo difícil que es para un inmigrante la conversión del peso!

**Cuando llegué, sabía que la cocina de mi país no era muy conocida así es que me puse a inventar y empecé a hacer puras mezcolanzas. Hasta que me di cuenta que lo que tenía que hacer es lo de siempre... mi cocina, la que amo.**

Y al mismo tiempo, trataba de entender por qué los chilenos comen lo que comen y les preguntaba a todos por sus sabores. Ahí aprendí que los chilenos tienen la cocina más ritual que he conocido en América Latina. Cada vez que se habla de una preparación o de un producto, te dan el contexto, te cuentan la historia que tienen asociada a esa comida... hay algo muy poético en eso.

Sé que un extranjero siempre lo va a ser. Mi mamá es india y vivió en Venezuela durante 55 años y nunca dejó de ser extranjera... eso ya lo sé, lo viví. Pero no importa, hoy veo todo con mucho agradecimiento, porque ha sido un tiempo muy reparador. Ya no me veo regresando a Venezuela, me siento muy cómodo y feliz acá. No sólo estoy agradecido de Chile, sino también integrado, ya no me resulta ajeno... ahora hasta extraño el sabor de un pollo arvejado".

## Empanada chilena de carne mechada



### Ingredientes (para 4 unidades)

#### Para la carne

500 gr de tapapecho de vacuno  
 ½ cebolla grande cortada en trozos  
 1 rama de cilantro con su tallo  
 1 rama pequeña de apio  
 ½ cabeza de ajo  
 ½ pimentón rojo cortado en trozos  
 2 lt de agua

#### Para las empanadas:

4 ruedas de masa  
 para empanada  
 Aceite

#### Para el sofrito:

3 cucharadas de aceite  
 ½ cebolla grande finamente picada  
 ½ pimentón rojo finamente picado  
 1 diente de ajo finamente picado  
 1 cucharada de aceite  
 100 gr de tomate concentrado en pasta  
 ½ taza de caldo de cocción de la carne  
 1 cucharadita de comino molido  
 1 cucharadita de sal

### Preparación paso a paso

- 1** En una olla, cocinar a fuego bajo todos los ingredientes para la carne. Es importante que no hierva fuerte. Se cocina hasta que las hebras de la carne se separan con facilidad.
- 2** Cuando enfríe la carne, desmecharla en hebras de 3 centímetros de largo y algo gruesas.
- 3** Reservar ½ taza del caldo. Sacar la media cabeza de ajo y el cilantro. El resto de los vegetales (pimentón, cebolla y apio) licuarlos con el caldo. Reservar como una crema para tomarla en otra ocasión. Puede congelarse.
- 4** En una sartén, hacer a fuego bajo un sofrito con las tres cucharadas de aceite, cebolla, pimentón y ajo finamente picados.
- 5** Apartar el sofrito en forma de aro en la sartén, dejando el medio de la sartén vacía. Subir el fuego, agregar la cucharada restante de aceite y encima poner la pasta de tomate.
- 6** Dorar un poco esta pasta de tomate y luego revolver todos de nuevo.
- 7** Agregar a la sartén la carne mechada, la media taza de caldo, comino y sal. Cocinar hasta que desaparezca el líquido.
- 8** Rellenar cada una de las masas de empanada con la preparación. Armarlas y freírlas en abundante aceite caliente o si lo prefiere, hornearlas.



CANCIÓN RECOMENDADA:  
 "Pajarillo"  
 Elizabeth Morris



## Ensalada de porotos negros

### **Ingredientes** (para 4-6 personas)

250 gr de porotos negros  
 1 cucharadita de sal  
 2 mazorcas de choclo o 200 gr de choclo desgranado  
 1 cucharadita de sal  
 1 palta  
 200 gr de apio  
 ½ taza de hojas de cilantro  
 Jugo de 1 limón  
 5 cucharadas de aceite de oliva  
 1 cucharadita de sal

### **Preparación paso a paso**

- 1** Hidratar los porotos en agua por una noche. Pueden cocinarse sin hidratar, pero esto hace que tarden más en prepararse.
- 2** Botar el agua con que se hidrataron. Cocinar los porotos en agua con la cucharadita de sal hasta que ablanden. Colarlos y dejar que enfríen.
- 3** Desgranar el choclo y cocinarlo en agua con otra cucharadita de sal hasta que estén blandos. Colar y reservar fríos.
- 4** Mezclar el choclo con la palta cortada en cubitos, cuadritos de apio, cilantro, jugo de limón, aceite y sal restante. Revolver bien.
- 5** Justo antes de servir, agregar y mezclar los porotos. Se ponen en último momento para que no pinten de negro toda la ensalada y los colores se vean más vivos.



CANCIÓN RECOMENDADA:  
**“Viajera Del Río”**  
 Nella Rojas, Cheo Hurtado  
 & Aquiles Báez





# *Palestina*

- Bishara Nazzal Ureta
- Dalal y Sofía Halabi Hurtado
  - Guiso de zapallo italiano con arroz árabe
  - Mujadara o lentejas secas con arroz y cebolla





FAMILIA: "Mi vida"

BEIT JALA: "Mi vida"

CHILE: "También mi vida. Todo junto es amor. Por eso vine aquí"

## Bishara Nazzal Ureta

*El teclado fue lo primero que lo trajo a Chile, aunque sólo de visita. El Club Palestino contrató a una banda de amigos para que con su música llenaran de alegría una noche de año nuevo en Santiago. Él, hijo de madre chilena y padre palestino, sabe que tiene el ritmo de Palestina, que lo lleva en la sangre y que eso hace feliz a todos los "primos", como se llaman entre los árabes que viven acá de manera cariñosa. Hoy se estableció en Chile con sus tres hijos, su esposa y todo un sabor para dar a conocer y reencontrar a los que vienen de su lugar de origen.*

A finales de marzo de este año y en plena pandemia, se inauguró Jerusalém, una panadería árabe en plena comuna de La Florida. No hay demasiado alrededor, mucho menos algo parecido de esta cultura. El pan pita sale durante el día y la vitrina azucarada luce aquellos bocados de masa filo, frutos secos y almíbar que tanto identifican la dulzura con que la familia Nazzal creció en Beit Jala, al lado de Belén en Cisjordania, Palestina. Y eso los hace feliz. Recuerdan que cuando abrieron, llegaron como cinco familias descendientes de esa misma ciudad palestina a celebrar o reencontrarse con un poquito de su historia. También tiene en el local una máquina de café, pero de grano, ese que Bishara, como de costumbre, toma varias veces al día mientras hace el pan y atiende a los clientes que llegan por estas delicias muchas veces desconocidas: "Al chileno le gusta conocer otros sabores, pregunta de qué son, prueba lo nuevo y también vuelve. Nos ha ido bien a pesar de estar en pandemia. Una vez que pase pondremos shawarma, para dar a conocer más nuestra comida. A mí me hace feliz eso", comenta mientras cuenta que no ha sido fácil la llegada, sobre todo para sus tres hijos de 18, 11 y 9 años, que no hablan del todo bien español.

Aterrizaron en Santiago el 5 de agosto de 2019, pocos meses antes del estallido, entraron al colegio y se desató el coronavirus. Sin embargo, dice, "hay que vivir el día a día. Nosotros vinimos buscando tranquilidad y un mejor futuro. Cuando llegamos a Santiago, ya estaban aquí mi madre y mi padre, quienes decidieron venirse en 2001, porque allá la guerra hacía dura la vida. Ellos se conocieron en 1968, cuando mi papá vino por primera vez a Chile. Luego volvieron a Palestina, se casaron y tuvieron hijos, hasta que hace 16 años decidieron volver a Chile debido a la difícil situación que se vive allá". Claro que Bishara (43) había conocido Santiago antes, cuando vino a tocar música árabe para el Club Palestino: "La gente se pone contenta con este ritmo que yo aprendí allá, que siempre escuchamos y bailamos", comenta. La misma música que prende en su local después de hacer las pitas, cada vez más exitosas en el barrio.

Sabe que las circunstancias actuales son especiales y, como todos, espera que pase la pandemia para que sus hijos vuelvan al colegio, hagan amigos, se integren. **"Uno nace en un lugar, vive, crece, hace amigos y espera terminar ahí mismo. Es difícil cambiar a otro país. Pero se siente la amistad y es de a poco la integración". Sabe que hay que dar tiempo y resistir, que la guerra en Palestina hacía inestable el trabajo y que quiere calma y ojalá una vida más sólida para él y los suyos.**



**FRONTERAS:** “No deberían existir”

**COMIDA:** “Si el corazón es el alimento del alma, la comida es el regocijo del cuerpo”

**CHILE:** “La perfecta familia adoptiva”

## Dalal y Sofía Halabi Hurtado

*Son dos hermanas, son dos mujeres que han heredado la cultura palestina. En los últimos años, ambas han tendido puentes para acercar su gastronomía a las y los chilenos.*

"Nuestro abuelo Tuma llegó de Palestina a principios de la década del '30, estaba huyendo del Imperio británico. Tenía sólo 14 años y desde ese momento se puso a trabajar, nunca aprendió a hablar muy bien el castellano. Se casó con mi abuela Ana y tuvieron cuatro hijos, nuestro papá es el concho.

La casa de mis abuelos, que fue también la fábrica en la que trabajamos, ha sido un símbolo para la familia. Ahí la cocina era el lugar principal, con una mesa para 30 personas y siempre llena de comida. Crecimos en la cocina, todo sucedía ahí: las conversaciones, las teleseries, las risas. De niñas, las mujeres mayores de la familia no nos permitían cocinar, sólo nos dejaban mirar. Así fuimos absorbiendo información, todo lo aprendimos observándolas.

Venimos de una familia donde las mujeres son bastante *power*, son ellas las que se mueven, las que han sacado un título, las que ordenan a las familias.

Por más que mi abuelo había llegado chico y llevaba años en Chile, todos los días extrañaba su tierra. Un día mi papá pudo comprarle pasajes a su papá y a su mamá para que volvieran. Para mi abuelo fue hermoso, pudo reencontrarse con su hermana, con sus costumbres, fue reparador.

No conocíamos Palestina y ese era un viaje pendiente. Así es que agarré mi mochila –dice Sofía– y partí. Iba por un mes y me quedé tres meses. Fue impactante llegar y abrazar con tanto cariño a alguien que nunca habías visto en tu vida. Todos llorábamos de emoción. **Nunca había tenido ese sentimiento tan fuerte, muchas cosas cobraban sentido en mi vida, sentí un fuerte arraigo a la tierra. En ese viaje, entendí más a las personas refugiadas y migrantes, comprendí por qué se iban, por qué allá hay menos posibilidades de surgir.**

En los últimos cinco años, nosotras hemos hecho el trabajo de poner la gastronomía palestina en su sitio, pudimos diferenciarla de las otras preparaciones árabes. Hoy sí se puede mostrar la cocina palestina acá en Chile, porque hay más productos que nos permiten llegar a los sabores. Estamos seguras que en la medida que hemos ido enseñando de ella, también hemos educado sobre su cultura, hermanado a nuestros dos países. Nuestra resistencia es a través de la cocina".

## Guiso de zapallo italiano con arroz árabe



### Ingredientes (para 4 personas)

#### Para el guiso:

4 zapallos italianos grandes  
1 cebolla blanca  
1 lata de tomate en conserva o 5 tomates maduros  
4 cucharadas de concentrado de tomate (o salsa en su defecto)  
2 cucharaditas de curry  
½ cucharadita de comino  
1 cucharadita de pimienta  
½ cucharadita de canela  
1 cucharadita de ají color  
2 dientes de ajo  
3 tazas de agua hirviendo  
Aceite de oliva  
Sal a gusto

### Preparación paso a paso

#### Para el guiso:

- 1 En una olla, calentar una cucharadita de aceite.
- 2 Cortar la cebolla en pluma y agregar, junto con los dientes de ajo. Dejar cocinar por cinco minutos y revolver.
- 3 Agregar las especias: curry, pimienta, comino, canela, ají color e integrar al sofrito.
- 4 Una vez que la cebolla esté transparente, agregar el tomate fresco en gajos o el enlatado y las cucharadas del concentrado de tomate. Cocinar por 10 minutos a fuego bajo, siempre revolviendo.
- 5 Cortar el zapallo italiano en cubos de aproximadamente 6 cm y agregarlos a la olla.
- 6 Bajar el fuego al mínimo y sumar el agua hirviendo. Revolver hasta unir todos los ingredientes y luego salar a gusto.
- 7 Dejar cocinar a fuego bajo, con la olla semi tapada, por 15-20 minutos (o hasta que el zapallo esté blando).

#### Para el arroz árabe:

1 taza de arroz (grado 1, grano largo)  
½ taza de fideos (cabellos de ángel)  
1 diente de ajo  
2 cucharadas de curry  
2 ½ tazas de agua hervida  
Aceite de oliva  
Sal a gusto

#### Para el arroz árabe:

- 1 Lo único que necesitamos es una olla con tapa.
- 2 Agregar aceite al fondo de la olla y calentar a fuego bajo junto con un diente de ajo completo.
- 3 Añadir los cabellos de ángel y revolver sin parar hasta que estén dorados.
- 4 Una vez que los fideos están dorados (color café), agregar el arroz blanco y revolver. Granear por un par de minutos.
- 5 Siempre a fuego bajo, añadir por encima las tazas de agua hirviendo y las dos cucharadas de curry o cúrcuma. Revolver.
- 6 Echar sal a gusto. Una forma de saber cuán salado está tu arroz, es probando el líquido de cocción.
- 7 Tapar la olla y cocinar a fuego mínimo por 20 minutos, ojalá con un tostador.
- 8 Colocar mantequilla por encima antes de servir. Poner el arroz árabe a un lado y el guiso al otro, cubriendo por encima con el delicioso caldito de tomate para mojar el arroz.



CANCIÓN RECOMENDADA:  
"Dalaa Dalouna"  
Mohammad Assaf



\* **Dato:** Si el guiso se seca mucho, agregar agua a medida que sea necesario. Debe quedar con caldo espeso para acompañar el arroz árabe.

## Mujadara o lentejas secas con arroz y cebolla

### Ingredientes (para 4 personas)

1 ½ taza de lentejas 7 mm  
 1 ½ taza de mote cocido  
 Aceite de oliva  
 1 cucharada de curry  
 1 cucharadita de comino  
 ½ cucharadita de canela en polvo  
 1 cebolla blanca grande  
 Aceite para freír  
 Sal y pimienta al gusto  
 1 limón  
 Agua

### Preparación paso a paso

- 1** Remojar las lentejas en abundante agua la noche anterior. Al día siguiente, colar y cocinar en una olla con agua y sal hasta que estén blandas pero sin desarmar. Luego colar y reservar (por separado) el líquido de la cocción.
- 2** En una olla echar aceite de oliva y granear el mote por un par de minutos junto al curry, comino y canela.
- 3** Agregar 1 taza del líquido de la cocción de las lentejas y cocinar por 5 a fuego bajo. Aliñar con sal a gusto.
- 4** Cuando aún no se ha evaporado toda el agua, añadir las lentejas y remover. Cocinar por 5 minutos más a fuego bajo, revolver para que no se pegue en el fondo y si es preciso añadir un poco de agua hervida.
- 5** Apagar cuando se haya evaporado el agua y dejar reposar con olla tapada, por 5 minutos más.
- 6** Para freír la cebolla: cortarla en pluma y secarla bien. Calentar el aceite para freír y agregar las cebollas de poco, hasta que estén doradas. Dejar secar sobre un papel absorbente.
- 7** Servir una porción abundante de lentejas con mote y sobre ellas poner la cebolla frita. Poner un gajo de limón para acompañarlas.



CANCIÓN RECOMENDADA:  
 “The Trees We Wear”  
 Le Trio Joubran

---

## *Otros testimonios*

- Michel Rey (Cuba)
- Ibrahim Sabbagh (Siria)



**FRONTERA:** "Un límite con reglas necesarias para garantizar oportunidades y bienestar"

**COMIDA:** "Siempre algo positivo"

**AYUDA:** "Reconocernos como iguales"

## Michel Rey

*“¿Cuántos médicos extranjeros usted tiene acá? Y mi respuesta es así de sencilla: no tengo idea”. Eso contestó el jefe de Urgencias del San Juan de Dios, cuando le preguntaron de su equipo. Le pareció un poco raro. Para Michel Rey, que lidera este servicio –hoy llamado primera línea–, se trata de profesionales no de orígenes y que además, con la enorme exigencia y exposición de la pandemia, la nacionalidad dejó de marcar diferencias, “y de manera transversal tanto para pacientes como doctores”. Desde 2009 llegó desde Cuba a ser uno más, para ayudar y servir como ley de vida.*

Dice que puede quemar un huevo, así de mal cocina y que su familia –esposa y tíos, además de algunas amistades– son las responsables de hacer platillos cubanos en Santiago, la excusa perfecta para “sentarse, hablar, comer, añorar, invitar a alguien para que conozca algo distinto de la Ropa Vieja, la preparación más conocida de Cuba”. Esa es su mejor excusa para ser de los pocos doctores que en su equipo de urgencias, no ha llevado alguna preparación de su país de origen. Bien distinto a la jefa de turno uruguaya, que compartió milanesas, al venezolano con las hallacas o algo chileno hecho por algún médico. **Sabe que la comida une y aliviana cualquier situación y que siempre genera algo positivo, infaltables a la hora de crear equipo y de darle todo “para afrontar esta crisis.** Es como salir a la cancha, sabes que si das un pase, el otro puede y sabe cómo contestar. Nosotros, todos, estamos aquí para ayudar y mejorar cualquier proceso de enfermedad”.

De ahí que cuando revisa los 12 años que lleva en Chile, recuerde que sin duda los comienzos fueron duros, aunque siempre supo que iba a salir de Cuba y creció con ese duelo, en medio de alegrías y cariños, de mucha cultura y conocimiento, junto con ver a uno de sus padres trabajar sin cansancio en medicina, “pasándose todos los huracanes en el hospital”, porque es donde se necesitaba. Cuando llegó, tenía 27 años y debía rendir los exámenes para poder ejercer aquí. Le fue bien, entró al Hospital Sótero del Río y se enamoró del servicio, de la entrega y de cómo se trataba a todos los pacientes por igual. Para él una ley y cualidad que sigue primando en su actual trabajo, de jefe de Urgencias, es “la tónica que yo he querido que sea es transversal en el servicio. Somos profesionales a cargo de personas y punto. Aquí hay médicos que son brutales de capacidad y están aquí por eso, no por dónde vienen, incluido si nacieron acá”.

Al mismo tiempo ha sido testigo de la llegada de personas refugiadas y migrantes con diferentes condiciones en Santiago. Remarca que recién nos estamos acostumbrando y que las cosas han cambiado, se ha aportado y entendido que la gente que llega es para mejorar su vida, la de sus familias y eso es trabajando en conjunto. “A mí me enseñaron a no pensar en absolutos y que estigmatizar es un error. Como en salud, hay que prepararse, dar soluciones. Yo me voy a morir como cubano, aunque mi hijo hable con po’ y cachai. Salí de mi país porque quería mejores condiciones y eso también se retribuye para el lugar que se llega. Se trata de compasión y aprendizaje, de generar encuentros, saber del otro”, afirma.



**COMIDA:** "Lo favorito del día. Es una alegría y un disfrute"

**SIRIA:** "Donde nació y crecí"

**CHILE:** "País que me acogió y donde voy a seguir mi futuro"

## Ibrahim Sabbagh

*Si las vueltas de la vida sorprenden, imaginen el efecto de los vuelos. La razón por la que Ibrahim aterrizó en Santiago en 2015, como dice él, "persiguiendo el sueño de volar y ser piloto comercial". Con sus 25 años se declara contento, acostumbrado e integrado, sobre todo, cumpliendo planes y sabiendo que hoy tiene dos hogares, aunque estén a océanos de distancia.*

Cuando Reinaldo Sapag tocó la puerta de la casa de los padres de Ibrahim (en Homs, Siria), ni siquiera imaginó lo que vendría. Ahí se presentaba no sólo el primo hermano de su abuelo paterno, sino que toda una familia radicada en Chile hace más de 100 años, cuando los hermanos de su bisabuelo migraron a estas tierras asentando costumbres, logros y posteriormente, descendencia. Una historia épica que este nuevo tío había escrito en el libro "Mis Raíces Proviene de Siria", razón que lo había llevado hasta la tierra de sus orígenes.

Eso fue en 2007, cuando en el mapa de Ibrahim –con 14 años– aparecía Chile. "Después vinimos en 2009, mi primera vez aquí, cuando conocí al resto de la familia, a sus hijos y nietos. Nunca había salido de Siria ni tampoco subido a un avión, aunque antes soñaba con ellos, recuerdo siempre haber querido volar, desde que veía los pájaros, quería estar en el cielo. Así que desde ahí, todavía fueron más las ganas". Pasión que siguió creciendo, que lo acompañó cuando se graduó del colegio y cuando supo que aquella carrera de piloto se había cerrado por la guerra: "Igual entré a la universidad allá, estudié primer semestre de química farmacéutica y pensé en hacerla acá, que estaba mi familia y el futuro de vuelos se veía mejor. Así que me vine".

Cuenta que la llegada fue dura, aunque con 19 años y donde llegar es diferente a muchos otros cambios de país, pues tenía familia en Chile. "Como había venido antes, no fue tan fuerte el shock, ya había cachado cómo era. **Al principio no hablaba nada de español, un poco de inglés y muchas señas. Pero tenía claro mi fin. Entré a un curso de idioma y en la casa de mi tía, donde me quedaba, comencé a hablar, un poco forzado, claro, pero sin duda muy útil. Después de un año, a comienzos de 2016, me aceptaron en la carrera de piloto comercial, hice más amigos, comencé a salir más y ser parte de la vida de aquí**".

Hoy Ibrahim siente que creció y se hizo fuerte. Que siempre extraña, pero que le gusta estar acá porque está cumpliendo sus metas. Remarca que llegó a una colonia Siria que lo recibió y lo hacía sentir en casa. Participó en grupos del Estadio Sirio mientras estudiaba, luego fue practicante en una aerolínea nacional que después lo contrató hasta el día de hoy, que trabaja en el aeropuerto, en el área de cargas de vuelos, esperando que abran cupos para postular de piloto. "Aquí veo mi futuro. Estoy contento, tengo mi primera polola chilena, amigos de todas partes, he conocido más Chile y su naturaleza me encanta, porque es muy distinta a Siria. Me cocino los platos que extraño y cazuelas que me encantan. Me siento de aquí y de allá, sin tener que elegir y sí haciendo lo que me gusta con miras a desarrollarme más".





